

Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi
Vol. 6, No. 1, Hal. 25 – 30, Januari 2020
DOI : 10.5281/zenodo.3661567

P-ISSN 2337-9561
E-ISSN 2580-1430

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MENGGUNAKAN ALAT BANTU MODIFIKASI BOLA KASTI

Arya T. Candra¹⁾, Wawan Setiawan²⁾

^{1, dan 2)} Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas PGRI Banyuwangi
E-Mail : ¹⁾ aryacandra0189@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping melalui alat bantu modifikasi bola kasti siswa-siswi kelas VI SDN 4 Sumberberas tahun ajaran 2018/2019. Penelitian tindakan kelas, subyek penelitian adalah siswa kelas VI SDN 4 Sumberberas Kabupaten Banyuwangi yang berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 13 siswi perempuan. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tiga aspek yaitu aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif. Hasil peneltian menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar siswa-siswi kelas VI pada materi pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan nenggunakan alat bantu modifikasi bola kasti di SDN 4 Sumberberas tahun ajaran 2018/2018. Berdasarkan hasil tes aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif pada awal pembelajaran nilai ketuntasan siswa sebesar 34,61% siswa yang mampu melakukan tiga aspek dengan benar, pada siklus I ada peningkatan nilai ketuntasan 53,84% siswa yang mampu melakukan tiga aspek dengan benar dilanjutkan pada siklus II juga meningkat mrnjadi 76,92% siswa yang mampu melakukan tiga aspek yang benar.

Kata kunci : *hasil belajar, tolak peluru gaya menyamping*

ABSTRACT

The research aims to improve the learning of sideways force shot put through a baseball modification tool for students of grade VI primary school 1 Sumbermulyo in the 2018/2019 school year. Classroom action research, the research subjects were Grade VI students of primary school 1 Sumbermulyo, Banyuwangi Regency with a total of 26 students consisting of 13 male students and 13 female students. As for the data collection method used in this study was to use three aspects namely psychomotor aspects, aspects affective and cognitive aspects. The results of the study show that the improvement in the learning outcomes of Grade VI students on sideways force shot learning materials by using baseball tools modification in primary school 1 Sumbermulyo in the academic year 2018/2018. Based on the results of tests of psychomotor aspects, affective aspects and cognitive aspects at the beginning of learning the mastery value of students by 34.61% of students who were able to do the three aspects correctly, in the first cycle there was an increase in the mastery value of 53.84% of students who were able to do the three aspects correctly continued in the second cycle also increased to 76.92% of students who were able do three aspects right.

Keywords : *learning outcomes, reject bullet sideways style*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan keseluruhan yang artinya banyak

mempelajari banyak hal dalam bidang pengetahuan yang dipadukan dengan kegiatan praktik fisik (Widhi dkk, 2019). Pembelajaran yang baik adalah

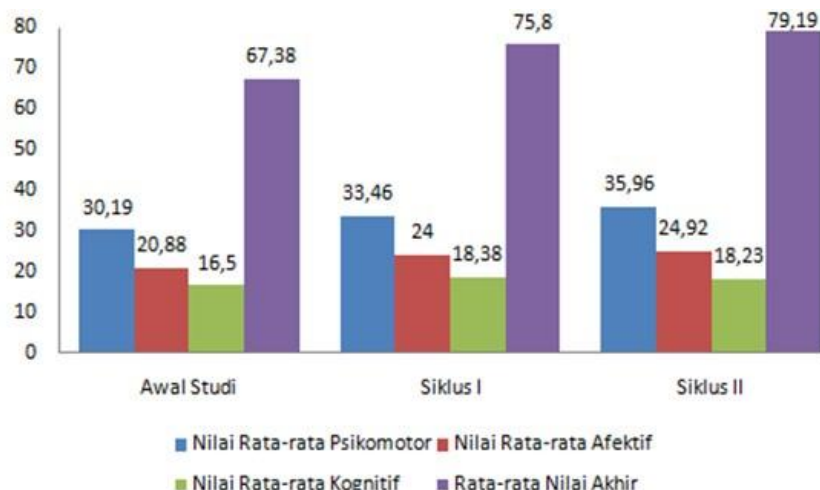
pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar yakni menggunakan kegiatan siswa sendiri secara *efektif* didalam pembelajaran (Kristiantono, 2017). Jihad (dalam Haliza dkk, 2013) berpendapat Pembelajaran merupakan suatu proses yang terdiri dari kombinasi dua aspek, yaitu belajar tertuju pada apa yang harus dilakukan oleh siswa, mengajar berorientasi kepada apa yang harus dilakukan oleh guru sebagai pemberi pelajaran. Dimana dalam proses belajar pada manusia dapat dirumuskan sebagai suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan dan nilai sikap (Suprihatin, 2015).

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga yang berisikan latihan fisik yang lengkap, menyeluruh, dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atau terpenuhinya dorongan nalurinya untuk bergerak, namun tetap mematuhi suatu disiplin dan aturan main Wijayanti (2014). Tolak peluru adalah salah satu nomor lempar yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Fitriyanto (2016) mengemukakan Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya.. Menurut Munasifah dalam Eko Susilo Kristiantono (2017) tolak peluru adalah olahraga yang menggunakan alat berupa bola besi dengan cara mendorong atau ditolak sejauh-jauhnya. Jadi dapat disimpulkan tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dengan bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh jauhnya. Dalam melakukan tolakan dapat menggunakan

gaya menyamping atau membelakangi sektor lapangan (Sultoni, 2014). Namun biasanya para atlet sering melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping. Untuk menguasai teknik gaya menyamping maka harus banyak berlatih dan memahami setiap langkah dalam teknik tolak peluru gaya menyamping.

Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan seorang guru harus kreatif dan mampu merancang bentuk pembelajaran sesuai dengan perkembangan siswa. Demikian halnya dengan pembelajaran tolak peluru, seorang guru harus mampu berdaya cipta atau menciptakan inovasi-inovasi baru, sehingga siswa tidak merasa bosan dari bentuk-bentuk pembelajaran sebelumnya. Maka dalam pembelajaran tolak peluru perlu menggunakan alat bantu modifikasi. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan (2015).

Menurut Sutrisno dan Siswanto, (2016) guru dalam aktivitasnya mengajar praktik idealnya memerlukan bantuan dari alat bantu mengajar seperti media pembelajaran yang dapat menunjang keberhasilannya dalam mengajar. Teknologi dan media yang disesuaikan dan dirancang sesuai khusus bisa memberi kontribusi bagi pengajaran yang efektif dari seluruh siswa dan bisa membantu mereka meraih potensi tertinggi mereka. Maka diperlukan pembelajaran yang bertujuan untuk memudahkan murid menerima pembelajaran dengan mudah dengan



Gambar 1
Grafik Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Semua Tahapan

cara membuat inovasi pembelajaran, salah satunya pada cabang olahraga tolak peluru dengan memodifikasi alat bantu pembelajaran. Dengan tujuan agar murid bisa lebih mudah menerima pembelajaran dan mengerti teknik dasar dalam cabang olahraga tolak peluru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*action research*) dengan menggunakan 4 tahapan yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas VI SDN 1 SUMBERMULYO tahun pelajaran 2018/2019, yang berjumlah 26 siswa. Seluruh siswa Kelas VI dipakai sebagai sampel penelitian.

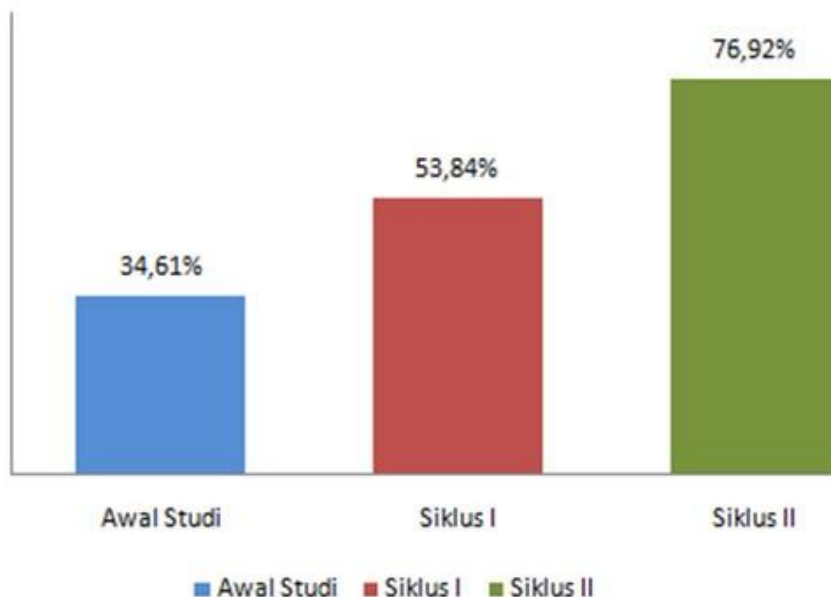
Instrumen yang digunakan adalah lembar pengamatan yang mencakup penilaian kognitif, afektif dan keterampilan hasil belajar tolak peluru. Dalam penelitian ini ditargetkan bahwa siswa yang lulus dalam pembelajaran ini mencapai 19 yang tuntas dalam penilaian atau sebesar 73,07% dari total seluruh siswa. Jumlah ini sesuai dengan

KKM yang berada pada sekolah SDN 4 Sumberberas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui serangkaian tahapan penelitian tindakan kelas (PTK), didapatkan seperangkat data yang dianalisis untuk mengetahui peningkatan kemampuan hasil pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping melalui modifikasi bola kasti sebagai pengganti bola tolak peluru asli pada siswa-siswi kelas VI SDN 4 Sumberberas tahun ajaran 2018-2019. Berdasarkan hasil analisis yang telah didapatkan dapat dilihat perkembangan nilai baik dari ketiga aspek yakni psikomotor, afektif dan kognitif maupun hasil nilai akhir dari ketiga aspek nilai tersebut pada grafik dibawah ini :

Pada grafik tersebut terdapat perkembangan rata-rata nilai awal studi sampai siklus II yakni bisa dilihat mulai rata-rata dari hasil nilai akhir yang dimana pada awal studi rata-rata nilai akhirnya adalah sebesar 67,38 berubah menjadi 75,80 atau nilai naik sebesar



Gambar 2
Grafik Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Pada Masing-Masing Pertemuan

8,42. Penggunaan media yang tepat pada pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan alat bantu modifikasi bola kasti ini sangat direkomendasikan karena adanya peningkatan dari nilai awal studi ke siklus I. Kemudian pada siklus II nilai rata-ratanya berubah menjadi 79,19 atau naik sebesar 3,39. Perkembangan rata-rata nilai akhir mulai dari awal studi sampai siklus II menunjukkan keberhasilan pembelajaran serta keefektifan media pembelajaran modifikasi bola kasti sebagai pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping pada siswa-siswi kelas VI SDN 4 Sumberberas.

Ketika data diatas diubah dalam bentuk prosentase ketuntasan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada masing-masing pertemuan (awal studi, siklus 1 dan siklus 2) yang mencakup 3 ranah, maka grafik menunjukkan sebagai berikut :

Dapat dilihat perkembangan prosentase hasil pembelajaran tolak peluru gaya menyamping pada siswa-siswi kelas VI SDN 4 Sumberberas, pada awal studi peneliti mendapat data ketuntasan belajar sebesar 34,61% yang dimana pada proses ini penggunaan media belajar masih menggunakan bola tolak peluru asli yang standar. Kemudian pada proses yang ke dua atau siklus I peneliti menggunakan media pembelajaran modifikasi bola kasti, tindakan ini terbukti efektif dengan bertambahnya prosentase hasil belajar tolak peluru gaya menyamping siswa-siswi kelas VI SDN 44 Sumberberas sebesar 19,23% menjadi 53,84%. Untuk menambah ke akuratan data dan prosentase nilai hasil belajar siswa, peneliti melakukan tindakan ke pertemuan selanjutnya atau siklus II. Pada pertemuan ini didapat data peningkatan prosentase hasil belajar tolak peluru gaya menyamping sebesar 32,08% menjadi 76,92%.

Perkembangan rata-rata nilai akhir mulai dari awal studi sampai siklus II menunjukkan keberhasilan pembelajaran serta keefektifan media pembelajaran modifikasi bola kasti sebagai pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping pada siswa-siswi kelas VI SDN 4 Sumberberas

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VI SDN 4 Sumberberas dapat ditingkatkan dengan menggunakan alat media modifikasi bola kasti. Meningkatkan keterampilan belajar siswa tak lepas dari tindakan peneliti yang mengubah media pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya menyamping yang pada awal semula menggunakan media bola tolak peluru asli yang standar diganti dengan alat bantu media modifikasi dengan menggunakan bola kasti. Penggunaan media bola kasti bukan tanpa alasan, bola kasti dinilai lebih ringan dan nyaman untuk pembelajaran tolak peluru gaya menyamping hal ini terlihat pada peningkatan presentase ketuntasan hasil belajar siswa-siswi pada studi awal sampai siklus II.

DAFTAR PUSTAKA

- Haliza. 2017. *Meningkatkan Hasil Belajar Geografi Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 10 Bombanamelalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share Pada Materi Pokok Sumber Daya Alam*. Jurnal Pendidikan Geografi Vol. 1, No. 1.
- Fitriyanto, F. 2016. *Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru Dari Bola Kasti Pada Siswa Sdn Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016*. Jurnal Ilmiah SPIRIT. Vol. 16, No. 2.
- Kristiantono, E. S. 2017. *Aplikasi Pembelajaran Bermain Menggunakan Model Aktivitas Sirkuit Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas X-I Sma N I Pulokulon*. Jurnal Pinus Vol. 3, No. 1.
- Saputra, I. 2015. *Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Keolahragaan UNIMED Vol. 14, No. 2.
- Sultoni, I. 2014. *Pengaruh Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Tolak Peluru Studi Pada Siswa Kelas V Sdn Wonoprintahan I/276 Prambon Kabupaten Sidoarjo*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Vol. 02, No. 01.
- Suprihatin, S. 2015. *Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Ekonomi Um Metro Vol.3, No.1.
- Sutrisno, V. L. & Siswanto. 2016. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Praktik Kelistrikan Otomotif Smk Di Kota Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Vokasi Vol. 6, No 1.
- Widhi, D. S dkk. 2019. *Peningkatan Kecerdasan Interpersonal Siswa SMP Kelas IX Jakarta Melalui Metode Pembelajaran Penjas Berbasis Permainan*. Jurnal Pendidikan Jasmani Adaptif Vol 2, No. 1.
- Wijayanti, N. P., & Dkk. 2014. *Kontribusi Power Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Hasil Tolak Peluru Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*

Fkip Universitas Riau. Jurnal
Primary Program Studi Pendidikan
Guru Sekolah Dasar Fakultas

Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau Vol. 3 No. 2.